**Методический материал к мероприятиям предметной недели**

1. **Классный час «Психологическая помощь»**

Цель: познакомить обучающихся с понятием психологической помощи, предоставить информацию о возможностях получения психологической помощи и поддержки.

Форма: классный час.

Процедура проведения

Классный руководитель: «Здравствуйте, ребята! Тема нашего классного часа – психологическая помощь. Мы с вами поговорим о том, что это за помощь, зачем она нужна, а также кто и где ее может получить.

Психологическая помощь – это когда кто-то помогает нам решить наши проблемы, или договориться с кем-то, или научиться справляться со своими эмоциями».

Упражнение «Знакомство с эмоциями».

«У каждого из нас есть эмоции – мы радуемся чему-то или сердимся. Предлагаю вам вспомнить, какие бывают эмоции и чувства и как мы можем их выражать. Я буду называть разные эмоции, а вы сразу изображайте их. Вставать с мест не нужно, используем только свое лицо и мимикой показываем, как выглядит каждое чувство. Готовы? Показываем (дети показывают эмоции): радость; удивление; злость; обида; страх; восторг (когда мы получили в подарок что-то, о чем давно мечтали); грусть; отвращение (если что-то ужасно невкусное нам предлагают съесть); удовольствие (а теперь наоборот, мы съели что-то ну очень вкусное); интерес (когда учитель рассказывает что-то очень интересное, или когда читаем книжку и ждем, что же будет дальше с героями)».

Классный руководитель: «Отлично! Молодцы! Эмоции и их выражение нужны нам для того, чтобы окружающие лучше понимали, что с нами происходит и могли нам помочь или поддержать. Помощь и поддержка бывают нужны нам, когда мы расстроены или грустим, когда что-то не получается или мы злимся так сильно, что невозможно эту злость держать в себе.

В жизни каждого из нас есть люди, к которым мы обращаемся, когда поссорились с другом, когда у нас что-то не получается или нужен совет или поддержка. Что это за люди? К кому вы можете обратиться за помощью?»

Возможные ответы детей: родители; братья и сестры; другие родственники (перечислить); друзья; иногда родители друзей; учителя; тренер.

Классный руководитель: «А к кому мы не будем обращаться?»

Возможные ответы детей: случайные прохожие; пожарные; полиция.

Классный руководитель: «Все верно, это люди, которые занимаются совершенно другим. А вот поддержать нас, кроме наших близких, еще может Психолог. Это такой человек, который оказывает психологическую помощь и поддержку. Если у нас что-то болит, например, заболело горло, то мы идем к врачу. А к психологу мы идем, когда, например, поссорились с родителями или друзьями; когда не знаем, как поступить в той или иной ситуации; когда нам очень грустно и нужна поддержка.

У нас в школе есть психолог/психологическая служба. И если вам нужна помощь психолога, вы можете просто зайти к нему на перемене. А если не хочется идти одному, можно пойти вдвоем или втроем. Психолог может поговорить с вами, поиграть или попросить что-то нарисовать. И обязательно поможет вам решить проблему, с которой вы столкнулись.

Кроме психолога в школе, мы можем позвонить по телефону доверия – там работают психологи, которым можно рассказать о своей проблеме, и они помогут и поддержат прямо по телефону. Сейчас я раздам вам памятки с номером телефона. Вы можете положить их в дневник или в портфель, чтобы номер всегда был под рукой. Звонок по этому номеру бесплатный, вы можете позвонить с любого телефона. (Подготовить памятки с номером Детского телефона доверия 8-800-2000-122).

К психологам за помощью обращаются и дети, и взрослые. Если вы видите, что вашему другу нужна помощь, то можно предложить ему обратиться к психологу или сходить вместе. Давайте на примере сказочных героев подумаем, нужно ли ему обращаться к психологу/к кому еще он может обратиться за помощью (подготовить картинки сказочных героев в трудных ситуациях):

Винни-Пух застрял – стоит обратиться к психологу? (Нет, ему стоит немного подождать или обратиться к спасателям, чтобы вытащили его)

Ослик Иа, который грустит (Иа все время грустит, и ему можно и нужно предложить сходить к психологу)».

Классный руководитель: «Совершенно верно! Ребята, какие вы молодцы! Вы верно определяете, кому нужна помощь, и можете и сами за ней обратиться. Давайте вспомним, к кому мы можем обратиться, если нам грустно или нужна помощь в решении проблемы? (к психологу, родителям, учителям, друзьям).

А где можно найти психолога? (в кабинете / по телефону).

Отлично! Теперь вы знаете, куда обратиться. И перед тем, как закончить наш классный час, я попрошу вас всех дружно показать ту эмоцию, которую вызвал у вас наш урок. Показываем – вам было радостно, грустно, интересно, а может, вы заскучали? Молодцы!»

1. **Акция «Шкатулка пожеланий»**

Цель: создание условий для развития личностно-доверительных отношений между участниками образовательных отношений.

Форма проведения: акция.

Процедура проведения

Реализация акции «Шкатулка пожеланий» осуществляется согласно следующим мероприятиям:

1. Информирование участников образовательных отношений об акции, этапах ее проведения с помощью доступных каналов информации.

2. Размещение в общедоступном месте образовательной организации изготовленной «Шкатулки пожеланий» с возможностью погружения в нее писем.

3. В течение одного дня обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники погружают в шкатулку пожелания, адресованные конкретному участнику образовательных отношений.

4. Организаторы акции из числа педагогических работников или волонтеров- старшеклассников на следующий день организуют работу по доставке позитивных пожеланий.

1. **Тренинговое занятие «Властелин своих эмоций».**

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; закрепление навыков понимания эмоционального состояния другого и умений выражать свое, содействие проявлению ранее не проявляемых чувств.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Педагог-психолог: «В жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других; это источник благополучного общения, толерантности, взаимности.

Эмоции – это выражение нашего отношения к происходящему вокруг или внутри нас. Важно научиться понимать и проявлять свои чувства, распознавать эмоции других людей и правильно на них отвечать».

Разминка

Педагог-психолог: «Давайте посмотрим, как вы сможете продемонстрировать свое настроение. Я буду называть движения, а вы изобразите настроение:

покапаем, как мелкий и частый дождик; а теперь как тяжелые, большие капли; полетаем, как воробей; а теперь – как чайка, как орел;

походим, как старая бабушка; попрыгаем, как веселый клоун; пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить; осторожно подкрадемся, как кошка к птичке;

пощупаем ногой кочки на болоте;

задумчиво пройдемся, как рассеянный человек; улыбнемся соседу, что рядом с вами».

Упражнение «Тренируем эмоции»

Каждая команда вытягивает карточки с заданиями, один обучающийся из команды выполняет одно задание. Оценивается правильность показа и выразительность эмоций и чувств.

Примеры карточек

Улыбнись, как: кот на солнце; как будто ты увидел чудо Улыбнись, как хитрая лиса; как радостный ребенок

Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу Испугайся, как котенок, на которого лает собака

Устань, как муравей, притащивший большую муху Устань, как человек, поднявший тяжелый груз

1. **Психологическая игра с элементами тренинга**

«Эффективные способы разрешения конфликтов»10

Цель: содействие в осознании обучающимися своего поведения в конфликте, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Форма проведения: классный час с сюжетно-ролевыми задачами, проблемными вопросами.

Процедура проведения

Упражнение для знакомства «Паутина»

Инструкция: обучающиеся сидят на стульях, образуя круг. Педагог-психолог, держа в руках клубок шерсти, находит конец, зажимает его в руке и бросает клубок обучающемуся и называет свое имя. Обучающийся говорит свое имя и имя того, кому бросает клубок. Когда нить оказывается в руках у каждого, получается паутина, связывающая обучающихся друг с другом. Потом клубок отправляется в обратный путь.

Упражнение «Что такое конфликт?»

Педагог-психолог: «Что вы понимаете под словом «конфликт».

Возможный вариант ответа: «Конфликт – это ситуация, в которой двое или несколько человек не могут добиться согласия между собой. Например, двое изъявляют два разных желания, ни одно из которых не может быть реализовано. Конфликт может привести к ссоре, однако это происходит не всегда».

Мозговой штурм «В какие конфликты мы попадаем?»

Педагог-психолог спрашивает у обучающихся, с кем у них бывают конфликты? Какие они могут привести примеры? Можно ли вступить в конфликт с самим собой?

Возможные ответы обучающихся: с родителями (из-за плохих оценок; по поводу распределения обязанностей по дому; из-за компьютера; из-за игрушек); с учителями (из-за того, что «жуем» на уроке; если мы что-то натворили; если мы не работаем на уроке или занимаемся посторонними делами); с сестрами или братьями (из-за компьютера; из-за игрушек); с друзьями/подружками (из-за ябедничества; если наши мнения не совпадают; из зависти или ревности).

Упражнение ««Живые» буквы»

Педагог-психолог делит обучающихся на 2-3 группы (в зависимости о численности обучающихся) и выдает каждой группе карточки с короткими словами, состоящими из букв, которые можно изобразить совместными усилиями. Обучающиеся внутри группы тренируются изображать буквы, а затем «пишут живыми буквами» свои слова для остальных команд.

1. **Классный час «Детский телефон доверия»**

Классный руководитель: «Ребята, сегодня мы с вами поговорим о детском Телефоне доверия, о том, когда он впервые появился, для чего он нужен, кто работает на телефоне, а также немного поиграем.

Ребята, как вы понимаете слово «доверие»?»

Возможный вариант ответа детей: доверие – открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях. Главным и первым признаком доверия, является наличие такого факта во взаимоотношениях как верность. Это готовность по взаимодействию и обмену конфиденциальной информацией, а также определенными особыми действиями.

Классный руководитель: Телефон доверия – это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно. Сначала появились взрослые телефоны доверия, а вслед за ними стали организовывать телефоны доверия для детей.

Вопросы для детей:

– всегда ли у вас бывает хорошее настроение?

– что делаете, когда у вас плохое настроение?

– кому вы рассказываете, что у вас плохое настроение?

– труднее переживать неприятности одному или с кем-нибудь поделиться?

– кто вам может помочь, если вы оказались в трудной ситуации?

Классный руководитель: Каждый человек может оказаться в такой ситуации, когда ему понадобится помощь. В этот момент важно быть услышанным! Телефон доверия – это служба, в которую можно анонимно, бесплатно и конфиденциально обратиться, чтобы обсудить отношения с друзьями и близкими, школьные и семейные отношения. При звонке на номер 8–800–2000–122 в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети и их родители (законные представители) могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб.

Классный руководитель: «Ребята, как вы думаете, кто работает в службе экстренной помощи?»

Возможные ответы детей: педагоги, психологи, социальные педагоги, специалисты по работе с молодежью, полицейские и иные.

Классный руководитель. Главная задача всех детских телефонов доверия в мире – работать на благо детей, нуждающихся во внимании и защите. Деятельность таких служб направлена на оказание поддержки детям, предоставление им возможности обсудить свои проблемы.

Классный руководитель: «Дети, как вы думаете, в каких случаях ребенок вашего возраста может обратиться в службу телефона доверия?»

Ответы обучающихся.

Классный руководитель: «На телефоне доверия вас обязательно поймут, успокоят и подскажут, как поступить в конкретной ситуации. Важно не бояться звонить на телефон доверия. Если вам стало известно, что кому-то очень плохо, дайте ему номер Телефона доверия или позвоните сами и вам посоветуют, что делать в данной ситуации».

Классный руководитель: «Как вы думаете, по каким вопросам можно обращаться на детский телефон доверия?»

Возможные ответы обучающихся:

– когда не знаешь, как поступить в той или иной ситуации;

– в школе проблема с учителем или обучающимися;

– произошел конфликт с кем-то из старших или друзей в школе или во дворе;

– когда не хочется больше никого видеть и ни с кем общаться;

– как избавиться от табачной, алкогольной, игровой или наркотической зависимости.

Классный руководитель: «Вспомните и назовите людей, к которым вы можете обратиться за поддержкой или помощью, используя карточки».

Обучающиеся выбирают карточки из предложенных, на которых изображены надписи:

«родители», «друзья», «психолог», «социальный педагог», «родственники», «сам решаю проблемы», «служба детского телефона доверия». Выбранные карточки крепят на доску.

Упражнение «Принятие решения»

Классный руководитель: «На столе карточки с надписями, из которых вам необходимо выбрать положительные стороны обращения в детскую службу доверия».

Возможные варианты надписей на карточках: «анонимный звонок», «трудности в общении», «недоверие незнакомому человеку», «психологическая помощь, поддержка»,

«подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации», «выслушает человек с опытом»,

«конфиденциальность», «незнание номеров человека», «слушают столько, сколько будешь говорить» и иное.

Игра «Эмпатия»

Классный руководитель: «Эмпатия – это способность человека сопереживать, умение понять состояние другого».

Инструкция: из всех детей выбирается самый «эмпатичный». Он выходит за дверь. Остальные ребята получают карточки, на которых написаны различные состояния человека. За минуту детям нужно вжиться в это состояние так, чтобы водящий мог угадать, что написано на карточке.

Возможные варианты надписей на карточках: «гнев», «радость», «задумчивость»,

«интерес», «испуг», «печаль», «страх», «удивление», «скука», «восхищение», «уныние»,

«подозрение».

Игра «Слоган»

Классный руководитель: «Придумайте слоган (рекламный лозунг, девиз, содержащий краткую и эффектную формулировку рекламной идеи) про детский телефон доверия».

Возможные варианты обучающихся:

– «Всегда есть выход! набери 8-800-2000-122»;

– «Вариантов всегда больше двух, как не крути»;

– «Тут вам всегда помогут»;

– «Ты не один».

Игра «Ассоциации»

Классный руководитель: «Какие у вас возникают ассоциации при фразе«детский телефон доверия?»

Возможные варианты обучающихся: помощь, общение, доверие, откровенность, консультация, беседа, диалог, психолог и другое.

Игра «Прогноз»

Инструкция: дети делятся на две команды. Каждая команда получает по 4 листка бумаги с надписями: «дружба», «ссора», «грусть» и «счастье». На обратной стороне каждого листка игроки должны сделать небольшой рисунок, ассоциирующийся со словом на обороте. Члены другой команды, видя лишь слово, но не рисунки, должны предположить (сделать прогноз), что там может быть изображено.

Классный руководитель: «Наши друзья из службы детского телефона доверия приготовили полезные советы».

Полезные советы:

– телефон доверия – это настоящая палочка-выручалочка!

– позвонить можно совершенно бесплатно!

– на телефоне доверия тебе обязательно помогут и поймут!

– имя свое можно не называть!

– всегда здоровайся со своими одноклассниками!

– не дерись, любой вопрос можно решить мирным путем!

Классный руководитель: «Как вы поняли, что такое детский телефон доверия? (ответы детей). Кому вы можете рассказать об этом? (ответы детей). Знайте, что в службе детского телефона доверия вас всегда выслушают, помогут советом или добрым словом и дадут почувствовать уверенность в себе. В завершение нашего классного часа давайте все дружно назовем номер телефона доверия: 8 – 800 – 2000 – 122.

Дети хором называют номер детского телефона доверия.

1. **Фотокросс «Чтобы я делал, если бы не было сети Интернет»**

Цель занятия: сформировать представления об альтернативных способах проведения досуга вне сети интернет.

Форма проведения: фотокросс. Используемые термины:

Фотокросс – это творческие соревнования в условиях временных, тематических и инструментальных ограничений.

Кросс – это объект для съемки (вещь, чувство, ситуация, процесс, сюжет или какой-либо другой объект материальной или нематериальной природы)..

Тема фотографии: «Наши Олимпийские игры!»

Тема фотографии: «Весна – время ловить улыбки!»

Тема фотографии: «Я – ты – мы!»

Тема фотографии: «Селфи с книгой»

Тема фотографии: «Вне сети»